

# Salsa de Vegetales con Curry

Sirve: 16 porciones

## Ingredientes

- 8 onzas yogurt natural (bajo en grasa)
- 1/4 taza zanahoria (rallada)
- 2 cucharaditas cebolla verde (picada finamente)
- 1 cucharada aderezo (para ensaladas tipo mayonesa)
- 1 cucharada azúcar
- 1/4 cucharadita curry (en polvo)
- 1 pizca pimienta

## Preparación

1. Mezcle los ingredientes en un tazón.
2. Deje enfriar.
3. Sirva con vegetales crujientes crudas en tiras (como apio, zanahoria o calabaza de verano).

USDA Food and Nutrition Service, Pyramid SnacksTeam Nutrition

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>60</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible